取扱説明書

体組成計付 ヘルスメーター

BC-75R

このたびは、体組成計付ヘルスメーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本機を毎日の健康管理にお役立てください。

お願い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

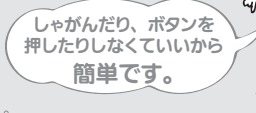
もくじ

自動認識機能について

本機は個人データを設定しておくと、自動的に個人を認識して測定します。

自動認識機能（乗るピタ機能）　☞15 ページ

登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。

ご使用の前に個人データの設定をしていただければ、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。

MEMO

自動認識機能は、ご使用前に個人データの設定が必要です。☞13 ページ

STEP 1 個人登録番号の選択

STEP 2 生年月日（年齢）設定

STEP 3 性別設定

STEP 4 身長設定

STEP 5 乗る

※素足でお乗りください。

重要！

必ず乗って体重・体組成を測定してください。

STEP 6 設定完了!

「ピピピピピッ」と鳴ったら登録終了です

ご注意

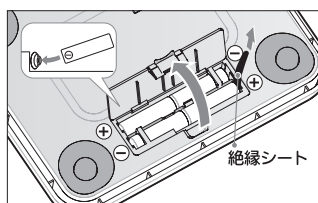
自動認識機能は、以下のときに誤認識することがあります。

- 体重、体型が近い人が測定した時 ☞ 18 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があった時 ☞ 18 ページ
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定した時 ☞ 6 ページ

ご使用のながれ

■ はかる前の準備

電池をセットする

☞10 ページ

正しく電池をセットします。

地域と日時を設定する

☞11 ～ 12 ページ

住んでいる地域と、年月日、時刻を入力します。

個人データを設定する

☞ 13 ページ

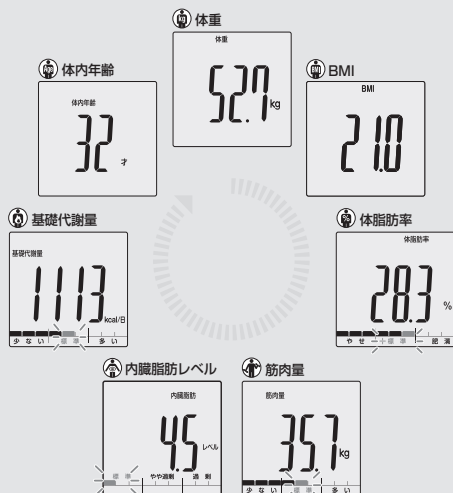
生年月日、性別、身長を入力したあと、本機に乗り、体重と体組成を登録します。

■ はかりかた

体重と体組成をはかる

☞15 ページ

乗るだけの簡単測定！

MEMO

個人データを設定しておけば、乗るだけで測定者が自動的に認識され、毎日簡単に測定できます。

また前回の測定値が記録されるので、体の変化もチェックできます。

➡体重だけをはかることもできます。
☞ 21 ページ

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

表示	内容
⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
⃠	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	「必ず守っていただく」強制内容を示しています。

⚠ 警　告

禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない
本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない
転倒したり、すべったりして大けがをする可能性があります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

⚠注　意

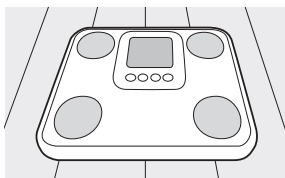
禁止	**表示部や操作部の上に乗らない** 破損してけがをする可能性があります。
	隙間や穴に指を入れない けがをする可能性があります。
	新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない 液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。
	乳幼児には、絶対に持ち運びさせない 落として、けがをする可能性があります。
	業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない 業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。
必ず守る	**熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない** 汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。
	分解や水洗いは絶対にしない 本体の損傷や故障の原因になります。
	過度の衝撃や振動を与えない 本体の損傷や故障の原因になります。
	以下の場所で本機を保管や使用しない 本体の損傷や故障の原因になります。 • 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所 • 温度変化の激しい場所 • 湿気の多い場所や水気のある所
	体の不自由な方がご使用になるときは、1 人で測定しない 介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）
	乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない 液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外してください。）
	濡れた体で乗らない 体や足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。
	携帯電話やマイクロ波治療機など電波を発する物を本機の近くで使用しない 誤作動して正確に測定できない可能性があります。

• この取扱説明書に掲載されているイラストや画面は、すべて操作説明のためのものです。実際の仕様と異なる場合があります。

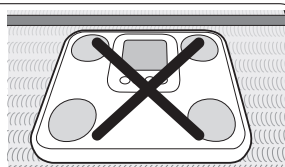
正しいはかりかた

設置／保管場所

■ 設置場所

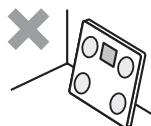
硬く、平らな安定した場所で使用してください。ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅など）でご確認ください。

禁止

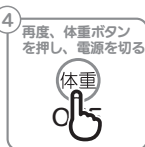
以下のような場所で使用しないでください。正常に機能しない場合があります。

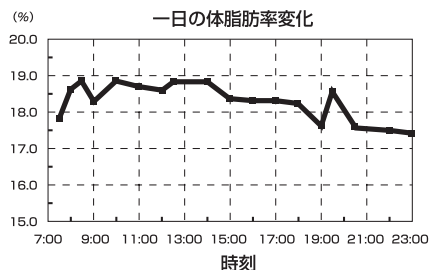
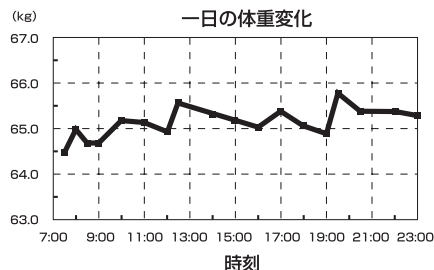
- 湿気の多い場所や水気のある所
- 温度変化の激しい場所
- じゅうたん、畳、コルク床、クッションフロアーなどの軟らかい床の上

■ 保管場所

必ず守る

以下のような場所で保管しないでください。また、立てかけたり、本機に物を置いた状態で放置しないでください。正常に機能しない場合があります。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所
- 湿気の多い場所や水気のある所
- 振動の激しい場所

MEMO 「0 リセット」について

本機は、乗るだけで電源が入り測定を開始します。そのため、電源が切れているときに、本機が自動で定期的に「0」にリセットされています（0 リセット）。本機を立てかけたり、本機の上に物を置いた状態で保管すると、0 リセットが正しく行われず、体重が実際よりも重く測定されることがあります。測定値が明らかに違う場合は、以下の操作を行ってください。

測定時間・条件

生活パターンの違いにより体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。

■ オススメ測定時間

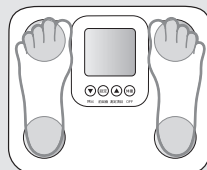
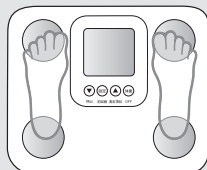
過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後 2 時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱）のときは、測定を避ける
測定値に誤差が生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に足が均等にかかるように、素足で乗ってください。

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する
着衣のまま計測すると、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて測定する
電極と足の裏が接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、「Err」（エラー）が表示されたりする場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていたりすると、正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない
正確に測定できません。

測定中はなるべく動かない
測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側（内もも）がつかないように測定する
内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。

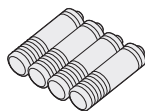
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※ 本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。
  足の裏をしめらせてから測定してください。

付属品／各部の名前

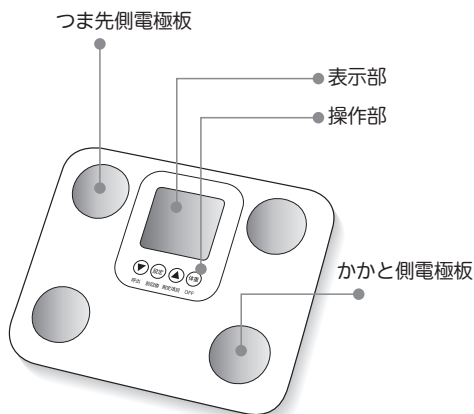
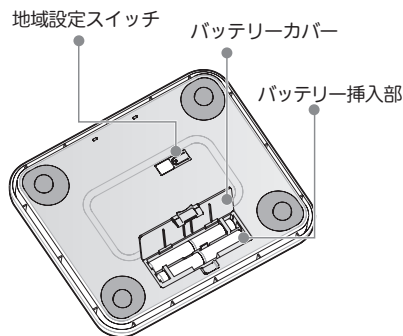
付属品

取扱説明書（本書）
保証書付き

お試し用電池
<単3形（R6）：4本>
（バッテリー挿入部に入っています）

各部の名前

表面

裏面

操作部

設定／前回値ボタン

・設定を開始するときに使用します。
・決定をするときに使用します。
・前回値をみるときに使用します。

▲／測定項目ボタン

・登録内容を選択するときに使用します。
・測定結果を切り替えるときに使用します。

▼ 呼 出 　設定 前回値 　▲ 測定項目 　体重 OFF

▼／呼出ボタン

・登録内容を選択するときに使用します。
・登録番号やゲストモードを呼出すときに使用します。

体重／ OFF ボタン

・体重のみをはかるときに使用します。
・電源を切るときに使用します。

電池をセットする

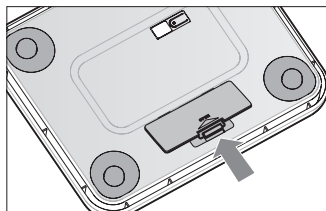
お買い上げ時には、絶縁シートで保護された「お試し用電池」が挿入されています。

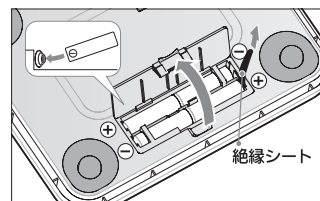
禁止

- アルカリ乾電池とマンガン乾電池を併用しないでください。故障の原因になります。
- 充電式の乾電池を使用しないでください。故障の原因になります。

1. 本機を裏返して置きます。

2. バッテリーカバーを矢印の方向に押し上げて開けます。

➡ お試し用電池はバッテリー挿入部に入っています。

3. 絶縁シートを取り除きます。

電池を交換するときは、⊕ と ⊖ を間違えないように注意してください。

4. バッテリーカバーを閉めます。

■ 電池の交換

電池の残量が少なくなると「Lo」が表示されます。速やかに新しい電池（4 本すべて）と交換してください。

MEMO

- 古い電池は、お住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
- 電池を交換したあとに自動で電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、体重OFF を押してください。それでも電源が切れない場合は、電池をはずして表示を消してから、電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約 1 年（1 日に 5 回はかった場合）です。※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください（12 ページ）。
- 登録した個人データ（生年月日／性別（アスリート）／身長／体重・体組成）、過去のデータおよび地域番号は、電池を外しても、消えません。

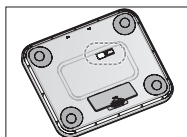
地域を設定する

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

本州、四国、九州にお住まいの方は、地域の設定は不要です。（お買い上げ時は「2」（本州、四国、九州）に設定されています）

1. 本機裏面の地域設定スイッチを押します。

♪ピッ

現在設定されている地域が表示されます。

2. 以下の表を確認して、お住まいの地域番号が表示されるまで、地域設定スイッチを押します。

地域 1	北海道
地域 2	本州、四国、九州
地域 3	沖縄

地域が設定され、約 3 秒後に電源が切れます。
以上で地域の設定は終了です。

MEMO

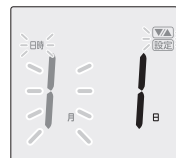
地域の再設定は、手順 1. から操作を行ってください。

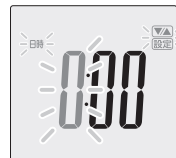
日時を設定する

日時を設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。初回の体重測定に誤差が生じる場合があります。

1. 設定 を押します。♪ピッ

2. ▲ または ▼ を押して「西暦」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

3. ▲ または ▼ を押して「月」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

4. ▲ または ▼ を押して「日」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

5. ▲ または ▼ を押して「時間」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

6. ▲ または ▼ を押して「分」を選択し、設定 を押します。♪ピッピッ

設定した「年」→「日にち」→「時間」が 2 秒ごとに表示されたあと、電源が切れます。

以上で日時の設定は終了です。

MEMO

- 初めて電池を入れた後は ▼、体重 を押しても日時設定に入ります。
- 日時を再設定する場合は 設定 を約 3 秒間押し続けてください。
- 設定を中止したい場合は 体重 を押してください。途中で中止した場合は、日時は保存されません。

MEMO

- 設定できる西暦は 2011 ～ 2050 年です。
- ▲ または ▼ を押し続けると、数値が早送りされます。

MEMO

操作を中断したまま、約 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

個人データを設定する

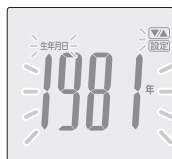
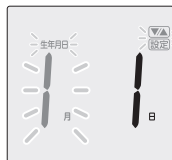
個人データ（生年月日、性別（アスリート）、身長、体重・体組成）を設定すると、本機の自動認識機能によって、乗るだけで簡単に測定者を識別して、個人別に測定データを保存できます。また簡単に前回の測定値を確認できます。

個人データを設定するときは、本機を硬く平らな安定したところに置いてください。体重・体組成の登録に誤差が生じる場合があります。

1. 電源が入っていないことを確認して、設定 を押します。

2. ▲ または ▼ を押して登録する番号（1 ～ 5）を選択し、設定 を押します。♪ピッ

➡点灯している番号には、すでに個人データが登録されています。

3. ▲ または ▼ を押して「生まれた年」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

4. ▲ または ▼ を押して「生まれた月」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

5. ▲ または ▼ を押して「生まれた日」を選択し、設定 を押します。♪ピッ

MEMO
- 個人データは 5 人まで登録できます。
- 操作を中断したまま、約 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。
- ▲ または ▼ を押し続けると、数値が早送りされます。

MEMO

設定を中止したい場合は、 を押してください。途中で中止した場合は、個人データは保存されません。

MEMO
- 設定できる西暦は 1900 年からです。
- 6 才未満の方は設定できません。

MEMO
18才以上の方で次の条件を満たしている場合は、「アスリート」を選択してください。

- 1週間に12時間以上トレーニングしている
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している
- プロスポーツ選手
- ボディービルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングをしている

MEMO
身長は、90.0 ～ 220.0cm の範囲で設定できます。

参照
正しいはかりかたについては、6 ページをご覧ください。

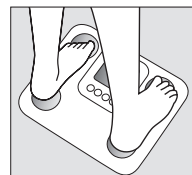
6. ▲または▼を押して「性別」を選択し、設定を押します。♪ピッ

➡女性、男性、女性アスリート、男性アスリートの中から選択してください。

7. ▲または▼を押して「身長」を選択し、設定を押します。♪ピッ

設定した「性別」→「年齢」→「身長」が表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

8. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

➡測定中は、なるべく動かないようにしてください。

9. 「ピピピピピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40秒後に自動で電源が切れます。

➡手動で終了したい場合は、体重OFFを押してください。

体重

体重に戻る

以上で個人データの設定は終了です。

自動認識で測定する

自動認識機能（乗るピタ機能）とは？

自動認識機能は、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

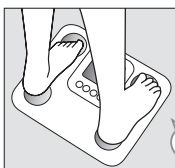
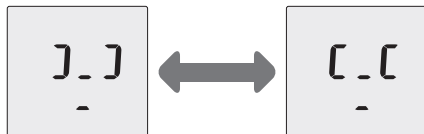
ご注意

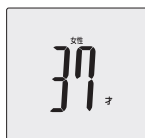
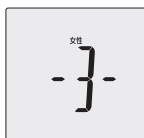
自動認識機能は、以下の場合に**誤認識**する場合があります。

- 体重、体型が近い人が測定した時 ☞ 18 ページ
- 数日間測定せず体重の変動があった時 ☞ 18 ページ
- 立てかけたり、持ち運んだり、本機の上に物を置いて保管した直後に測定した時 ☞ 6 ページ

1. **電源が入っていないことを確認し、素足になり、本機に正しい姿勢で乗ります。**

自動で電源が入り、体重が表示されます。

体組成を測定して、登録内容と照合します。

2. **「ピッピッ」と鳴ったら本機から降ります。**

認識された個人データが表示されたあと、測定結果が表示されます。

参照

誤認識する場合は、18 ページをご覧ください。

参照

正しいはかりかたについては、6 ページをご覧ください。

ご注意

転倒防止のため、必ず本機から降りて操作してください。

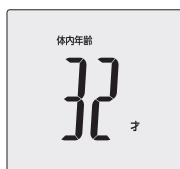
MEMO

認識された個人データが自分の登録内容と違っている場合は、正しい登録番号を選択してください。☞18 ページ

MEMO

- 認識された個人データが自分の登録内容と違うと、正しい測定ができません。
☞ 18 ページ
- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」（エラー）が表示されます。
- 17 才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」のみが表示されます。
- 操作を中断したまま、約 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

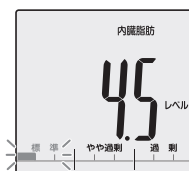
測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40 秒後に自動で電源が切れます。

1. 体重

2. BMI（24 ページ）

3. 体脂肪率（25 ページ）

4. 筋肉量（27 ページ）

5. 内臓脂肪レベル（29 ページ）

6. 基礎代謝量（28 ページ）

7. 体内年齢（29 ページ）

➡ ▲測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

➡ 設定前回値を押すと、前回値を見ることができます。

♪ピッ

前回の値を見る

本機は、前回の体重と体組成値を保存していますので、いつでも前回の測定値を確認できます。

前回値表示中は、右の画面のように「前回」と表示されます。

測定後に見る

1. **体重と体組成をはかります。（15 ページ）**

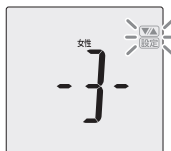
測定結果が表示されます。

2. **測定結果表示中に、設定/前回値を押します。**

表示中の項目の前回値が表示されます。

➡ ▲測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

測定せずに見る

1. **電源が入っていないことを確認し、▼呼出を押します。**

♪ピッ

2. **▲または▼を押して自分の登録番号を選択し、設定を押します。**

3. **「0.0kg」が表示されたら、設定/前回値を押します。**

♪ピッ

前回の測定値が順番に表示されます。

➡ ▲測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

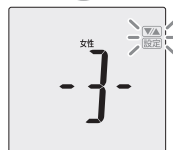
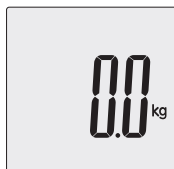
MEMO

操作を中断したまま、約 60 秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

登録番号を指定して測定する

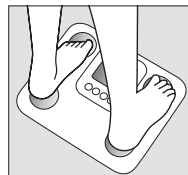
自動認識機能を使わずに、自分の登録番号を指定してから測定できます。
誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

1. 電源が入っていないことを確認し、呼出を押します。

2. ▲または▼を押して自分の登録番号を選択し、設定を押します。

選択した番号の個人データが表示されたあとに「0.0kg」が表示されます。

3. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。
測定結果が順番に表示されます。

MEMO
「0.0kg」が表示される前に本機に乗ると「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

参照
- 正しいはかりかたについては、6ページをご覧ください。
- 測定値の見方については、16ページをご覧ください。

認識された個人データが自分の設定内容と違っている

体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録している場合や、体重に大きな変動があった場合などは、自動認識機能が正常に機能せず、誤認識をすることがあります。

1. 結果が表示されているときに、呼出を押して自分の登録番号を選択します。

2. 設定を押します。♪ピッピッ
選択した個人データと、測定結果が表示されます。

MEMO
誤認識が続く場合は、自分の登録番号を選択してから、測定してください。

登録せずに測定する（ゲストモード）

個人データや測定結果を残さないで測定できます。一回だけ測定したい場合に便利です。

1. 電源が入っていないことを確認し、▼（呼出）を押します。

2. ▲または▼を押して「ゲスト」を表示し、設定を押します。

3. ▲または▼を押して年齢を選択し、設定を押します。

4. ▲または▼を押して性別を選択し、設定を押します。

5. ▲または▼を押して身長を選択し、設定を押します。

設定した内容が順番に表示されたあと、「0.0kg」が表示されます。

MEMO

操作を中断したまま、約60秒経過すると、電源が自動で切れます（オートパワーオフ機能）。

MEMO

年齢は、6～99歳の範囲で設定できます。

MEMO

18才以上の方で次の条件を満たしている場合は、「アスリート」を選択してください。

- 1週間に12時間以上トレーニングしている
- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している
- プロスポーツ選手
- ボディービルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングをしている

MEMO

身長は、90.0～220.0cmの範囲で設定できます。

参照

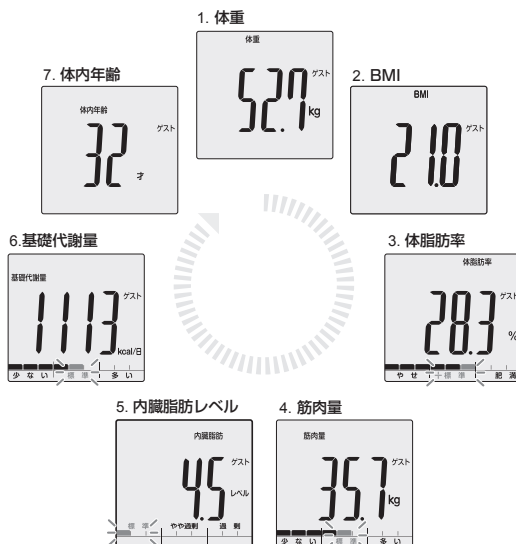
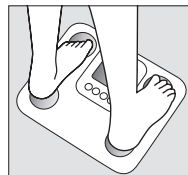
正しいはかりかたについては、6 ページをご覧ください。

MEMO

- 体脂肪率の測定範囲を超えると「Err%」が表示されます。
- 17 才以下の場合は、「体重」、「BMI」、「体脂肪率」、「筋肉量」のみが表示されます。

6. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

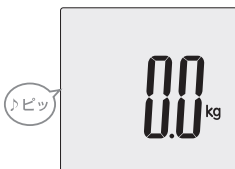
「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40 秒後に自動で電源が切れます。

➡ ▲測定項目を押すと、項目を切り替えることができます。

体重だけを測定する

本機では、体重だけをはかることもできます。その場合は、個人データを登録する必要はありません。

1. (体重)を押します。

「0.0kg」が表示されます。

2. 正しい姿勢で本機に乗ります。

「ピッピッ」と鳴ったら測定終了です。

MEMO

「0.0kg」が表示される前に本機に乗ると、「Err」または「-0L」が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

個人データの変更 / 消去

個人データを変更する

1. 電源が切れていることを確認して、(設定)を押します。♪ピッ

2. (▲)または(▼)を押して変更したい番号を選択し、(設定)を押します。♪ピッ

3. 13 ページの「個人データを設定する」の手順 3 〜 7 に従って、個人データを修正します。

個人データが順番に表示されます。

➡身長または「アスリート」の設定を変更した場合は、これでデータの変更は終了です。

➡生年月日または性別を変更した場合は、「CLr」（クリア）が表示されます。

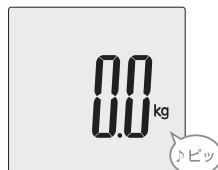
MEMO

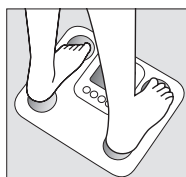
- 身長または「アスリート」の設定のみを変更した場合は、前回の測定値は消去されません。
- 生年月日または性別を変更した場合は、前回の測定値は消去されます。

MEMO
「no」（ノー）を選択すると、変更したデータは登録されません。

4. 個人データを上書きしたい場合は▲または、▼で「YES」（イエス）を選択し、設定を押します。

♪ピッ

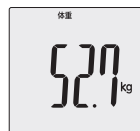
➡「0.0kg」が表示されます。

5. 素足になり、正しい姿勢で本機に乗ります。

➡測定中は、なるべく動かないようにしてください。

6. 「ピピピピピッ」と鳴ったら本機から降ります。

測定結果が順番に表示されたあと、もう一度体重が表示されて、40 秒後に自動で電源が切れます。

➡手動で終了したい場合は、体重 OFF を押してください。

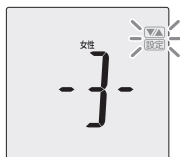
体重

体重に戻る

以上で、個人データの変更は終了です。

個人データを消去する

個人データを消去すると、前回の測定値も消去されます。

1. 設定 を押します。♪ピッ

2. ▲ または ▼ を押して消去したい番号を選択します。

3. 「ピッ」と音がするまで、設定 を 3 秒以上押します。♪ピッ

性別、年齢、身長が順番で表示されたあと、[CLr] が表示されます。

4. ▲ または ▼ を押して「YES」を選択し、設定 を押します。

データが消去されます。

以上で個人データの消去は終了です。

MEMO

「no」（ノー）を選択すると、個人データと前回の測定値は消去されません。

体組成とは

カラダを構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■ 体組成測定のしくみ

カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗を BIA 法（Bioelectrical Impedance Analysis）によってはかることで体組成を推測することができます。細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させるリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来の BIA 法を更に進化させ精度を高めました。

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）^{2}

	やせ	普通	肥満度 1	肥満度 2 以上
BMI 値	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上 30 未満	30 以上

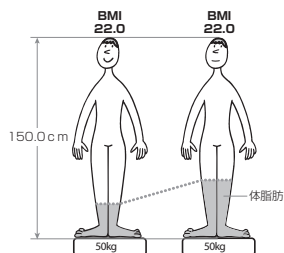
※BMI による判定は成人を対象にしています。
※日本肥満学会（2000 年）の基準を採用しています。

※疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
※このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重（kg）= 22.0 × 身長（m）^{2}

■ BMI だけではわからない“かくれ肥満”

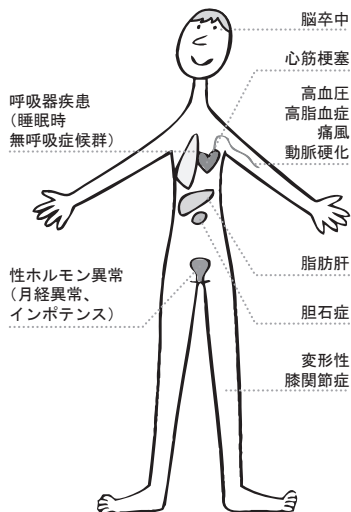
BMI は、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重の A さん、B さんは同じ BMI になりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。

体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■ 成長期の無理なダイエットはやめましょう。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

肥満にともなって起こりやすい病気

体脂肪率判定表

詳しい分析が可能な「DXA 法（二重 X 線吸収法）を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA 法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。さらに質の高い健康管理を提案するためにこの DXA 法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

男性

年齢	やせ	−標準	+標準	軽肥満	肥満
6才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
7才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
8才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
9才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
10才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
11才	1–6	7–15	16–25	26–29	30–45
12才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
13才	1–6	7–15	16–24	25–29	30–45
14才	1–6	7–14	15–24	25–28	29–45
15才	1–7	8–14	15–23	24–28	29–45
16才	1–7	8–15	16–23	24–27	28–45
17才	1–8	9–15	16–22	23–27	28–45
18～39才	1–10	11–16	17–21	22–26	27–45
40～59才	1–11	12–17	18–22	23–27	28–45
60才～	1–13	14–19	20–24	25–29	30–45

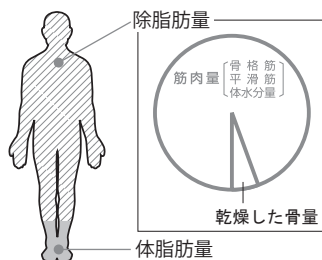
女性

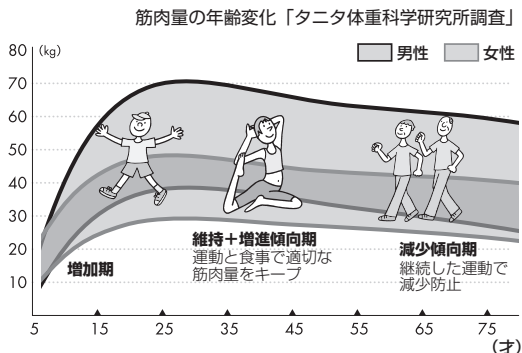
年齢	やせ	−標準	+標準	軽肥満	肥満
6才	1–7	8–15	16–24	25–28	29–45
7才	1–8	9–16	17–24	25–29	30–45
8才	1–9	10–17	18–25	26–30	31–45
9才	1–9	10–18	19–27	28–31	32–45
10才	1–10	11–19	20–28	29–32	33–45
11才	1–12	13–21	22–30	31–34	35–45
12才	1–13	14–22	23–31	32–35	36–45
13才	1–14	15–24	25–33	34–37	38–45
14才	1–16	17–25	26–34	35–38	39–45
15才	1–17	18–26	27–35	36–39	40–45
16才	1–18	19–27	28–36	37–40	41–45
17才	1–19	20–27	28–36	37–40	41–45
18～39才	1–20	21–27	28–34	35–39	40–45
40～59才	1–21	22–28	29–35	36–40	41–45
60才～	1–22	23–29	30–36	37–41	42–45

□やせ　□－標準　□＋標準　□軽肥満　□肥満

※WHO と日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA 法（二重 X 線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA 基準の体脂肪率より作成しました。

筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。

■ 筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに 20 才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

18 才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

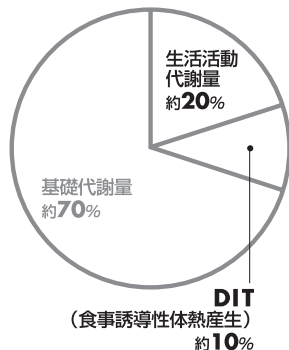
体脂肪率と筋肉量による体型判定

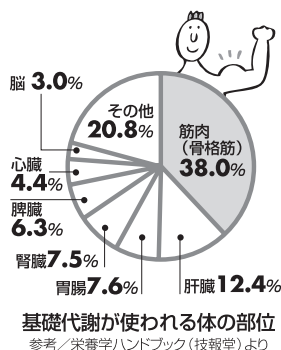
体脂肪率判定 ＼ 筋肉量判定	少ない	標準(平均的)	多い
肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
＋標準 －標準	運動不足型	標準	筋肉質
やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質

※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

注）17 才以下の方は表示されません。

さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つ etc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。1 日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）と DTI（食事誘導性体熱産生 = 咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約 70 パーセントにものぼります。

■ 基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

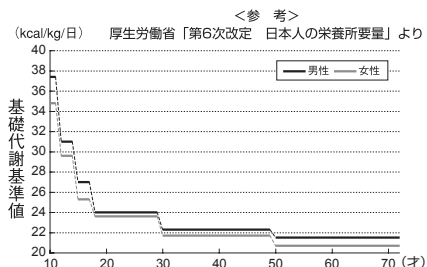
基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約 40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

18 才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別によって異なります。そのため、体重 1kg あたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

体内年齢とは

注）17 才以下の方は表示されません。

体内年齢は「第 6 次改定　日本人の栄養所要量（厚生労働省）」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。

基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20 代～ 40 代にかけ徐々に減少し、50 代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。

■ 同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が 40 才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20 代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も 20 代の計算になります。

内臓脂肪とは

注）17 才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となりやすいものです。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■ 内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18 才～ 99 才

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ～ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

■ 本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

故障かなと思ったら

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照先
ボタンを押しても、何も表示されない	□ 電池が、はずれていませんか？ □ 電池が、消耗していませんか？ □ 電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	10 ページ
「Lo」が表示される	□ 電池の向きを確認し、正しく入れてください。 □ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。	10 ページ
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	□ 電池が消耗しています。速やかに交換してください。（電池の残量によっては「Lo」を表示しない場合があります）	10 ページ
ボタンを押すと、日時設定画面が表示される	□ 体重と体組成をはかるには、日時の設定が必要です。日時を設定してください。	12 ページ
本機に乗っても何も表示されない	□ 測定中に動いていませんか？ □ 足の裏が、汚れていませんか？ □ 靴下などを履いたまま測定していませんか？	8 ページ
測定中に「Err」が表示されたり、電源が切れる（表示が消える）	□ 測定中に動いていませんか？ □ 足の裏が汚れていませんか？ □ 靴下などを履いたまま、測定していませんか？ □「0.0kg」が表示される前に乗っていませんか？	8 ページ 18 ページ 21 ページ
測定中に「OL」を表示する	□ 最大計量（ひょう量）150kg を超えています。（この場合は測定不可）	31 ページ
測定中に「-○.○ kg」または「-OL」が表示される	□「0.0kg」が表示される前に乗っていませんか？	18 ページ 21 ページ
測定後、体組成表示で「Err」が表示される	□ 個人データの設定内容が間違っていませんか？ □ 他の人の 登録番号を選択していませんか？ □ 各測定項目が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	13 ページ 18 ページ 31 ページ
表示された体重が明らかに違っている	□「0 リセット」が正しく行われていない可能性があります。	6 ページ
測定後に、体脂肪率が 5%と表示される	□ 5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	31 ページ
自動認識で測定したら、違う人の登録番号が表示された	□ 体重や体の電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	18 ページ
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量しか表示されない	□ 17 才以下の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量のみ計測できます。	16 ページ
個人データを設定しても、体組成を測定できない	□ 個人登録が完了していません。個人データを入力後、一度測定をする必要があります。	13 ページ

● その他上記以外の不明な表示が出た場合、弊社お客様室（0120-14-6404）にお問い合わせください。

仕様

<table>
<tr><td colspan="2">型式</td><td colspan="2">BC-75R</td></tr>
<tr><td colspan="2">最大計量（ひょう量）</td><td colspan="2">150kg</td></tr>
<tr><td colspan="2">最小表示（目量）</td><td colspan="2">0 ～ 100kg 迄 100g 単位、100 ～ 150kg 迄 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率</td><td>5.0% ～ 75.0%　　0.1%単位</td><td rowspan="4">対象年齢
6 才～ 99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">体脂肪率判定</td><td>やせ／－標準／＋標準／軽肥満／肥満</td></tr>
<tr><td colspan="2">BMI</td><td>0.1 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量</td><td>0 ～ 100kg 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">筋肉量判定</td><td>少ない／標準／多い</td><td rowspan="6">対象年齢
18 才～ 99 才</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル</td><td>1.0 ～ 59.0 レベル　0.5 レベル単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">内臓脂肪レベル判定</td><td>標準／やや過剰／過剰</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量</td><td>1kcal ／日単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">基礎代謝量判定</td><td>少ない／標準／多い</td></tr>
<tr><td colspan="2">体内年齢</td><td>1 才単位</td></tr>
<tr><td colspan="2">過去データ</td><td colspan="2">前回値</td></tr>
<tr><td rowspan="6">設定項目</td><td>地域</td><td colspan="2">3 区分</td></tr>
<tr><td>日時</td><td colspan="2">2011 年 1 月 1 日 0:00 ～ 2050 年 12 月 31 日 23:59</td></tr>
<tr><td>個人番号</td><td colspan="2">1 ～ 5</td></tr>
<tr><td>生年月日</td><td colspan="2">1900 年 1 月 1 日～ (6 才以上)</td></tr>
<tr><td>性別</td><td colspan="2">女性／男性／女性アスリート／男性アスリート</td></tr>
<tr><td>身長</td><td colspan="2">90.0 ～ 220.0 ｃｍ（0.5 ｃｍ単位）</td></tr>
<tr><td colspan="2">時計精度</td><td colspan="2">平均月差　± 1 分以内（常温）</td></tr>
<tr><td colspan="2">電源</td><td colspan="2">DC6V　単 3 乾電池 (R6) x 4 本</td></tr>
<tr><td colspan="2">消費電流</td><td colspan="2">最大 60mA</td></tr>
<tr><td colspan="2">本体寸法</td><td colspan="2">D216 x W260 x H33mm</td></tr>
<tr><td colspan="2">質量</td><td colspan="2">約 880g（乾電池含む）</td></tr>
</table>

※ 100 才以上の方は参考値としてご覧ください。

■ 体重精度の保証範囲

本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kg まではかる場合	± 200g
100kg をこえ 150kg まではかる場合	± 400g

ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。
記入方法は株式会社タニタのホームページをご覧ください。<www.tanita.co.jp>

名前：　　　　今月の目標：　　　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
測定項目を記入してください																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。

保証期間は、お買い上げより 1 年間です。

2. 修理を依頼されるとき

取扱説明書の内容をお確かめいただき、直らないときは電池をはずしてからお買い上げの販売店までお申し出ください。

お客様の個人情報は修理完了品をお渡しするために使用させていただきます。お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、責任を持って管理いたします。

●保証期間中の修理

保証書の規定により無料修理します。

商品には保証書を添えてお買い上げの販売店か直接「(株) 良品計画」までお申し出ください。

●保証期間が過ぎている修理

修理により使用できる商品は、お客様のご要望により有料修理させていただきます。お買い上げの販売店か直接「(株) 良品計画」にご相談ください。

3. ご不明な点は直接「(株) 良品計画」にお問い合わせください。

お客様ご自身の修理は大変危険です。
分解したり手を加えたりしないでください。

無印良品　**保証書**　持込修理

家庭用　体組成計付ヘルスメーター

形　名		BC-75R
保証期間		本　体　お買い上げ日より　1年間
※お買い上げ日		年　月　日
※お客様	ご住所	〒　TEL.　様方
	ご芳名	様
※販売店	住　所 店　名	〒 TEL.

※印欄に記入のない場合有効とはなりませんから、必ず記入の有無をご確認ください。もし、記入がない場合には、直ちにお買い上げの販売店にお申し出ください。本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管してください。

※電池は保証対象外となります。

〈無料修理規定〉

本書は、本記載内容で、無料修理をさせていただくことをお約束するものです。

1 お客様の取扱説明書、本体添付ラベルなどの注意書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、本書と商品をご持参、ご提示のうえ、お買いあげの販売店に修理をご依頼ください。 無料修理をさせていただきます。

2 なお、保証期間中の修理など、アフターサービスについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または直接「(株)良品計画」へご相談ください。

3 次のような場合は、保証期間内でも有償修理になります。

(1) ご使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障および損傷。

(2) お買い上げ後の落下や運送上の故障および損傷。

(3) 火災、塩害、ガス害、地震、風水害、落雷、異常電圧、およびその他の天災地変による故障および損傷。

(4) 本書のご提示がない場合。

(5) 本書に、お客様名、お買い上げ日、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。

(6) 一般家庭用以外（たとえば業務用など）にご使用の場合の故障および損傷。

(7) ご使用後のキズ、変色、汚れ、および保管上の不備による損傷。

(8) 消耗品の交換。

4 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

5 ご転居の場合は、事前にお買い上げの販売店にご相談ください。

6 ご贈答品などで本保証書に記入してあるお買い上げ販売店に修理がご依頼できない場合には、直接「(株)良品計画」へご相談ください。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。なお、ご不明の場合は、お買い上げの販売店または直接「(株)良品計画」へお問い合わせください。

販売元：
株式会社　良品計画
〒170-8424　東京都豊島区東池袋4-26-3
お客様室　0120-14-6404
平日 10:00～21:00、土・日・祝 10:00～18:00

製造元
株式会社 タニタ
〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

経済省令適合マーク

BC75R7601(0)1109 MA